

浅谈糖尿病患者的运动与康复

□ 靳艳艳

糖尿病是一种常见的慢性疾病，它会影响患者的血糖水平，并可能导致一系列并发症。虽然糖尿病不能被治愈，但通过合理的运动和康复，患者可以有效地控制病情，提高生活质量。本文将为读者介绍糖尿病患者运动与康复的重要性、方法以及注意事项。

一、运动对糖尿病患者的益处

运动是糖尿病患者控制血糖的有效方法之一。它可以提高身体对胰岛素的敏感性，促进糖代谢，降低血糖水平。此外，运动还可以增强心肺功能，提高身体免疫力，减轻心理压力，改善睡眠质量。适当的运动还可以帮助糖尿病患者减轻体重，改善身体

姿势，增强自信心。

二、糖尿病患者适合的运动方式

1. 有氧运动：如快走、慢跑、游泳、骑车等，这些运动可以提高心肺功能，增强耐力。
2. 力量训练：如举重、俯卧撑、深蹲等，这些运动可以增强肌肉力量，提高代谢率。
3. 柔韧性训练：如瑜伽、太极拳等，这些运动可以增强身体的柔韧性，预防关节僵硬。

三、康复训练的注意事项

1. 选择适合自己的运动方式：根据个人身体状况和病情选择适合自己的运动方式，避免过度劳累。
2. 循序渐进：逐渐增加运动量和强度，

避免一开始就进行过于激烈的运动。

3. 坚持锻炼：长期坚持锻炼才能达到最佳效果。每周至少进行五次运动，每次持续30分钟到1小时。

4. 合理安排饮食：在运动前后的饮食也很重要，要保证摄入足够的营养物质。

四、心理康复同样重要

糖尿病是一种慢性疾病，需要患者长期坚持治疗和自我管理。这可能会给患者带来一定的心理压力和焦虑情绪。因此，心理康复同样重要。患者可以通过与家人和朋友交流、寻求专业心理支持、培养兴趣爱好等方式来缓解心理压力，保持积极乐观的心态。

五、家庭支持与自我管理

家庭支持对于糖尿病患者来说也是非常重要的。家人和朋友应该给予患者关心和支持，帮助他们树立信心，积极面对疾病。此外，糖尿病患者还应该加强自我管理，养成良好的生活习惯，如合理饮食、规律作息、戒烟戒酒等。同时，定期监测血糖水平，及时调整治疗方案也是非常重要的。

总之，糖尿病患者的运动与康复对于控制病情和提高生活质量具有重要意义。通过选择适合自己的运动方式、坚持锻炼、合理安排饮食和心理康复，以及获得家庭支持与自我管理，糖尿病患者可以更好地应对疾病。

(作者单位：河北省沧州市中心医院)

如何解读血常规检验报告中的关键指标

□ 景帅华

血常规检验报告是医生诊断病情的重要依据之一，其中包含了红细胞计数、白细胞计数、血小板计数、血红蛋白含量等关键指标。这些指标的变化可能预示着身体内部存在某些问题，因此正确解读血常规报告对于及时发现和治疗疾病非常重要。本文将介绍如何解读血常规检验报告中的关键指标。

一、红细胞计数和血红蛋白含量

红细胞是血液中数量最多的细胞，其主要功能是携带氧气到身体各个组织。血红蛋白是红细胞中携带氧气的物质，它的含量决定了血液的携氧能力。红细胞计数和血红蛋

白含量是评价贫血和缺氧的重要指标。

正常范围：成年男性(4.3-5.8)×10¹²/L，成年女性(3.8-5.1)×10¹²/L，升高或降低的原因：红细胞计数和血红蛋白含量升高可能是由于脱水、血液浓缩、骨髓增殖性肿瘤等疾病引起的；而降低则可能与营养不良、骨髓造血功能异常、慢性失血等因素有关。

二、白细胞计数

白细胞是血液中的免疫细胞，主要功能是抵御细菌、病毒等病原体入侵。白细胞计数是评价身体免疫力的主要指标，其正常范围

为(3.5-9.5)×10⁹/L。

升高或降低的原因：白细胞计数升高可能是由于感染、炎症、过敏反应、白血病等疾病引起的；而降低则可能与药物、免疫缺陷、某些病毒感染等因素有关。

三、血小板计数

血小板是血液中的凝血细胞，主要功能是止血。血小板计数是评价出血风险的重要指标，其正常范围为(125-350)×10⁹/L。

升高或降低的原因：血小板计数升高可能是由于感染、炎症、肿瘤、药物等因素引起的；而降低则可能与骨髓造血功能异常、脾功

能亢进、凝血因子缺乏等因素有关。

四、其他指标

除了以上三个主要指标外，血常规报告中还包含了许多其他指标，如平均红细胞体积、平均红细胞血红蛋白浓度等。这些指标可以帮助医生了解身体其他方面的健康状况，如贫血类型、是否患有肝病等。

总之，正确解读血常规报告中的关键指标对于及时发现和治疗疾病非常重要。如果您发现自己的血常规报告中有异常指标，请及时咨询医生，以便及时采取相应的治疗措施。

(作者单位：河北省献县中医医院)

银屑病的皮肤护理和生活调整方法

□ 剧宁

银屑病是一种常见的皮肤疾病，表现为皮肤上出现红色斑块，伴有鳞屑。银屑病的原因多种多样，可能是遗传、环境、免疫系统等因素导致的。虽然银屑病难以根治，但是通过正确的皮肤护理和生活调整，可以有效地减轻症状，提高生活质量。

一、皮肤护理

1. 清洁：银屑病患者皮肤通常比较敏感，因此要避免过度清洁和频繁更换衣物，以减少刺激。建议使用温和的肥皂和温水清洗皮肤，轻轻拍打以避免搓擦。在冬季，使用含有至少15%以上保湿成分的护肤品有助于保

持皮肤湿润。

2. 防晒：银屑病患者皮肤容易受到紫外线损伤，因此应避免长时间暴露在阳光下。使用防晒霜并佩戴帽子和太阳镜是必要的。在夏季，特别是在紫外线强烈的时段，应特别注意防晒。

3. 保湿：使用含有至少15%以上保湿成分的护肤品有助于保持皮肤湿润。同时，保持充足的水分摄入也对皮肤健康有益。

4. 药物治疗：对于严重的皮肤症状，医生可能会开具外用药物或口服药物进行治疗。使用这些药物时，请遵循医生的建议，并定期

进行检查。

二、生活调整

1. 保持健康的生活习惯：饮食对皮肤健康有很大影响。避免过度饮酒和吸烟，尽量少吃辛辣和油腻的食物。多摄取富含维生素A、C、E、B族维生素和钙、镁等矿物质的食物，有助于提高皮肤的抵抗力。

2. 减轻压力：银屑病的症状在压力大时可能会加重。因此，学会应对压力，如通过运动、冥想、呼吸练习等方式来放松身心是非常重要的。

3. 规律作息：保证充足的睡眠和规律的

作息时间对皮肤健康有积极影响。熬夜和睡眠不足可能导致皮肤干燥、暗沉等问题。

4. 适度运动：适度的运动有助于提高免疫力，增强身体抵抗力，从而减轻银屑病的症状。可以选择散步、慢跑、瑜伽等低强度运动方式。

总的来说，银屑病虽然是一种难以根治的疾病，但是通过正确的皮肤护理和生活调整，我们可以有效地减轻症状，提高生活质量。在面对银屑病时，最重要的是保持乐观的心态，相信通过医生和家人的支持与帮助，我们可以一起战胜这个疾病。

(作者单位：河北省石家庄市中医院东院区)

质子泵抑制剂在胃溃疡防治中的作用

□ 李丹

在我们的日常生活中，胃溃疡是一种常见的消化系统疾病。胃溃疡是由于胃酸分泌过多，胃粘膜受损，导致胃壁的破损。质子泵抑制剂，是一种专门针对胃酸分泌的药物，对胃溃疡的防治起着至关重要的作用。

首先，我们需要理解胃酸分泌的机制。

胃中的壁细胞会产生胃酸，这是我们消化食物的主要动力。然而，过度的胃酸分泌会导致胃溃疡和胃粘膜受损。质子泵抑制剂就是针对这一现象设计的药物。这类药物能够抑制壁细胞内的质子泵，从而大幅度降低胃酸分泌。这就是为什么质子泵抑制剂被广泛应用于治

疗胃溃疡和防止其复发的原因。

如何通过质子泵抑制剂来治疗胃溃疡呢？一种常用的质子泵抑制剂是奥美拉唑。奥美拉唑能抑制胃酸分泌，使受损的胃粘膜得到修复的时间延长，从而有助于治疗胃溃疡。同时，它还能减轻胃痛、反酸、恶心等症状，提高患者的生活质量。

除了直接治疗胃溃疡，质子泵抑制剂还有助于预防胃溃疡的复发。许多胃溃疡患者经过治疗后症状得到缓解，但如果不注意饮食和生活习惯，溃疡可能会复发。而质子泵抑制剂能够长期维持胃内pH值，为胃粘膜提供更好的保护，从而有效预防胃溃疡的复发。

质子泵抑制剂并非适用于所有胃溃疡患者。例如，某些特殊类型的胃溃疡，如胆汁素瘤或应激性溃疡，可能需要使用其他类型的药物进行治疗。因此，在使用质子泵抑制剂前，患者应咨询专业医生，了解自己的病情和需要使用的药物。

再者，我们还需要注意质子泵抑制剂的一些副作用。长期或大剂量使用质子泵抑制剂可能会引起一些副作用，如便秘、腹泻、头痛等。但这些副作用通常都是轻微的，而且一般都可以通过调整饮食和剂量得到缓解。在用药过程中，患者应遵医嘱，按需服用药物，并定期进行检查，以便及时发现并处理任何

可能出现的副作用。

那么我们应该如何预防胃溃疡的发生呢？首先，保持健康的饮食习惯是关键。定时定量进餐，避免过饥过饱，少吃油腻、辛辣、刺激性食物。其次，保持良好的生活习惯，如充足的睡眠、适量的运动、良好的心态等。最后，定期体检也是预防胃溃疡的重要手段，尤其是对于有家族遗传史或高危职业的人群。

总的来说，质子泵抑制剂在防治胃溃疡中起着至关重要的作用。它能够有效抑制胃酸分泌，保护胃粘膜，促进胃溃疡的愈合和预防复发。

(作者单位：河北省容城县中医医院)

中医护理帮您应对“缠腰蛇”

□ 李凤迪

“缠腰蛇”，又称带状疱疹，是一种常见的皮肤疾病，表现为在身体的一侧出现成群的疼痛性水泡，通常沿着神经分布。虽然它可能令人感到恐惧，但通过中医护理的方法，我们可以有效地应对这种疾病。

一、了解缠腰蛇

缠腰蛇的主要症状包括皮肤疼痛、瘙痒，随后出现成群的疼痛性水泡，且通常沿神经分布。它通常由水痘病毒再次激活引起，好发于50岁以上的中老年人。中医认为，缠腰蛇与人体正气不足有关，加之肝胆火旺或脾经湿热内蕴，导致气血运行不畅，湿热瘀阻而发病。

二、中医护理方法

1. 预防为主：中医强调预防为主，我们可

以通过调节饮食和生活习惯来预防缠腰蛇。保持饮食均衡，避免过度疲劳和情绪波动，有助于增强身体抵抗力。

2. 针灸治疗：针灸是中医治疗缠腰蛇的重要手段之一。通过刺激特定的穴位，可以疏通经络，调和气血，有助于减轻疼痛和促进疱疹的消退。

3. 草药外敷：中医常使用一些清热解毒、活血化淤的草药外敷患处，有助于缓解疼痛和促进疱疹的愈合。

4. 推拿按摩：推拿按摩有助于舒缓肌肉和神经的紧张，促进血液循环，对于缠腰蛇的康复有积极作用。

5. 保持清洁：保持患处皮肤的清洁干燥，避免感染。可使用适当的药膏涂抹以减轻疼

痛和促进愈合。

6. 心理调适：缠腰蛇患者可能会因疼痛和外观改变而产生心理压力。我们应给予关爱和支持，帮助患者保持积极的心态。

三、中医护理注意事项

1. 中医护理并非一蹴而就，需要耐心和坚持。患者在整个治疗过程中应保持配合，遵循医生的建议。

2. 避免搔抓疱疹，以免引发感染。如果疱疹破裂，应使用适当的药膏以防止感染。

3. 遵循饮食建议：中医通常建议患者在患病期间保持清淡、易消化的饮食，避免辛辣刺激的食物。

4. 如有任何不适或症状加重，应及时就医并咨询医生的建议。

通过以上中医护理方法，我们可以有效地应对缠腰蛇。重要的是要保持乐观的心态，相信我们的身体有强大的自我修复能力。同时，我们也应该意识到，缠腰蛇是一种疾病，需要及时就医并遵循医生的建议。在疾病康复的过程中，我们也要注意个人卫生和防护，避免传染给他人。

总的来说，中医护理是一种安全、有效的方法，可以帮助我们应对缠腰蛇。通过合理的饮食、适当的运动、良好的生活习惯以及适当的中医护理方法，我们可以有效地预防和治理缠腰蛇。让我们一起用中医护理的力量，迎接健康的未来。

(作者单位：河北省沧州中西医结合医院)